

Tartásjavító, egyensúlyozás fejlesztését elősegítő gyakorlatok szer nélkül

Bemelegítő játék:

Tartsd meg az egyensúlyt!

+ Helybenfutás v. lassú futás a szobában, jelre (anya , testvér tapsol) megállsz, anya mond tetszőlegesen egy testrészt (has, hát, bal láb, popsi, tenyerek...) és úgy kell megtartanod az egyensúlyod, hogy csak a megnevezett testrész érintkezhet a talajjal. Újraindul a mozgás, ismételd 5-6x a feladatot.

+ Változata : Ha a futás megáll, anya 1-4-ig mutat egy számot , olyan utánzótt vagy támaszhelyzetet kell felvenned, amiben a mutatott számú ponton támaszkodhatsz a talajra. (pl.: 3-nál sánta róka helyzete, 3 lábú kisasztal, 1-nél gólyaállás, popsin összegömbölyödve...stb.) Légy szuper ötletes!☺☺☺

Feladatok:

1. Gólya

Állás egy lábon, másik sarkat felhúzva. Váltogasd folyamatosan a különböző kartartásokat. Mélytartás, mellső középtartás, magastartás, oldalsó középtartás. Ismételd a feladatot 5x-6x, majd a másik lábon ugyanígy. (Tekintet egy pontra essen, törzs, láb, karizmok feszesek legyenek.)



2. Talphinta

Alapállás, karlendítéssel előre emelkedés lábujjra, majd karlendítéssel hátra sarokra. Folyamatosan 5x-6x testsúlyáthelyezéssel.

(A karlendítések ne legyenek túlzóak, a lábujj és sarokállásnál állítsd meg egy pillanatra a mozgást.)



3. Füles csupor

Kis terpeszállás, fülfogással. Ereszkedés törökülésbe, majd nyújtott hanyattfekvésbe, onnan hasra gördülve és újra felállva. 5x ismételve.

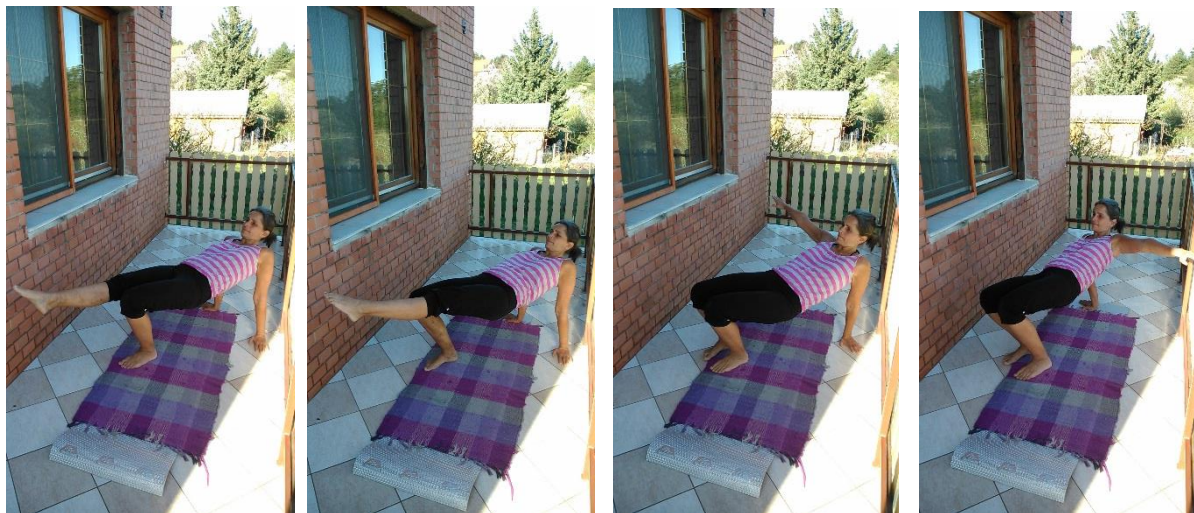
(Próbáld végig fülfogással végrehajtani, vigyázz ki ne csorbuljon a csupor füle 😊!)



4. 3 lábú kisasztal

Kisasztal helyzet felvétele, kis terpeszben. Váltva folyamatosan egyik, majd másik láb emelése egyensúlyhelyzetet megtartva. Ha nagyon ügyes vagy végezheted váltott karemelésekkel is.

(Figyelj, hogy mindig kissé helyezd át a testsúlyod a stabil oldalra. Popsi ne lógjon!) 5x-5x ismételve



5. Kiscsikó rugdalózás

Guggolásban támasz a talajon. Csípőemeléssel a karokon támaszkodva lábtartáscserék a levegőben. 5x ismételve

(Figyelj, hogy egy lábról rugaszkodj el és egy lábra érkezz; puha szőnyegen végezd és vigyázz ne legyen túl nagy a lendület, nehogy átfordulj!)



6. Nyújtó cica

Térdelőtámaszban, ellentétes oldali kar- és lábemelések, nyújtózás vízszintesig.
5x-5x

(Figyelj, hogy a has és a fej ne lógjon, tekintet kissé előre a földre néz; a hát egyenes legyen; kar, törzs, láb izmai feszesek, nyújtottak; az emelések lassan történjenek.)



7. Kismalom

Melső fekvőtámaszból fordulás hátsó fekvőtámaszba, karlendítéssel oldalsó középtartáson át, majd vissza kiindulóhelyzetbe. Mindkét irányba végezzétek.
5x-5x

(Melső fekvőtámaszban has, hátsó fekvőtámaszban popsi ne lógjon! Lassú egyensúlyáthelyezéssel forogj a csuklód védve ezzel!)



8. Búgócsiga

Hajlított ülés támasz a test mögött. Kézsegítséggel forgás a test hossz tengelye körül a popsin. 5x-5x

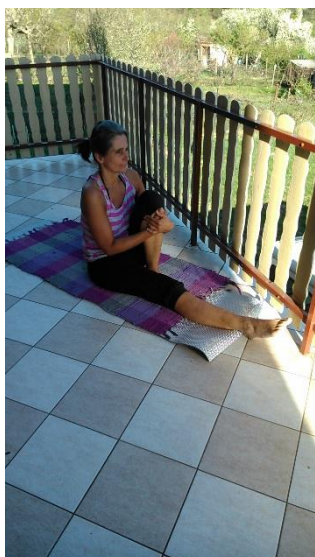
(Lábat ne tegyed le; az irányokat váltogasd, hogy ne szédülj el. Sima talajon végezd, hogy jól tudj forogni.)



9. Keljfeljancsi

Ülésben egyik láb nyújtva, másik térdben hajlítva, karokkal a hajlított térdet átkulcsolva. A nyújtott lábbal lendületet szerezve hintázás előre-hátra ülésből hanyatt fekvésbe, folyamatosan. Lábcserével. 5x-5x

(Láb nyújtva legyen, mert csak úgy tudsz lendületet szerezni; karral szorosan fogd át a térdet; puha szőnyegen végezd.)



10. Palacsinta tekerés

Hason fekvésben karok magastartásban, kézzel lábbal kinyújtózva. Gördülés a test hossz tengelye körül jobbra tetszőleges számban és balra ugyanígy.

(Figyelj az iránytartásra, lábak zárva legyenek, lassan forogj, hogy ne szédülj el túlzottan, illetve válts irányt!)

